

「高知家」健康宣言

健康づくり 取組事例集

2025

Collection of Health Promotion
Initiatives 2025



全国健康保険協会 高知支部
協会けんぽ

Contents

chapter 1	はじめよう「健康経営」の第一歩!	1
chapter 2	「高知家」健康企業宣言の流れ	2
chapter 3	協会けんぽ高知支部が行うサポート事業	3
chapter 4	健康経営に関連する組織	4
chapter 5	健康経営優良法人認定事業所における事例紹介	5
chapter 6	健康経営優良法人2025 認定法人一覧	18
	「高知家」健康企業宣言選択項目一覧	20
	「高知家」健康企業宣言書	21

はじめよう「健康経営」の第一歩!

健康経営とは、従業員の健康を経営上の財産と捉え、積極的に従業員の健康づくりをサポートすることで企業の成長を目指す経営スタイルのことです。

少子高齢化による平均年齢の上昇・生産年齢人口の減少が進む社会において、健康経営に取り組むことで生産性の向上や離職率の低下につながり、持続可能な事業所の実現が期待されます。

※ 健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



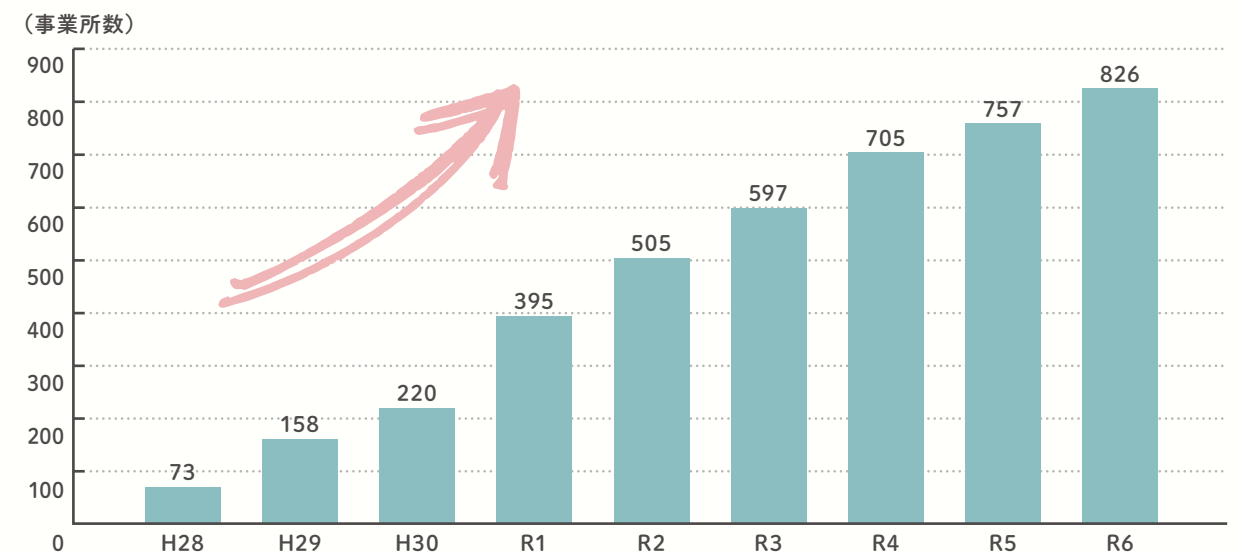
まずは 雰囲気づくりから

健康経営に取り組むことが決まったら、まず、健康経営に挑戦する意思があることを社内外へアピールすることから始めましょう。

協会けんぽ高知支部では、「高知家」健康企業宣言事業を実施しており、事業所カルテ（医療費・健診結果データの分析）や健康経営の取り組み内容を紹介する事例集の提供等により、事業所における健康づくりの支援拡充を図っています。



「高知家」健康企業宣言事業所が増えています!



「高知家」健康企業宣言の流れ

STEP 1

職場内の健康づくりに 取り組む体制を整えましょう

- 健康づくりの担当者を1名以上選任
- 健診結果などをもとに、自社の健康課題を把握



健康宣言に申し込みましょう

健康課題から取り組み項目を選択し、「高知家」
健康企業宣言書(本冊子の最終ページ)を
記入して協会けんぽへFAXまたは郵送で提出

STEP 2

STEP 3

宣言証をお送りします

「高知家」健康企業宣言証をお送りするとともに、協
会けんぽ高知支部ホームページで健康宣言された
事業所名を紹介します。

※宣言証は事業所内に掲示するなど、さまざまにご活用ください。



健康づくりに取り組みましょう

宣言内容をもとに、従業員の健康づくりに取り
組みましょう。協会けんぽも事業所の健康経営
をサポートします。

▶次頁をご参照ください。

STEP 4

STEP 5

宣言項目を達成したか 振り返りましょう

次年度の健診結果や協会けんぽから送付さ
れる事業所カルテを利用して取り組みを振り
返し、次の健康づくりに役立てましょう!



協会けんぽ高知支部が行うサポート事業

高知支部では、職場の健康づくり推進をサポートするために
各種事業を行っています。ぜひ、ご活用ください。

	項 目	概 要
健康づくりに関する情報提供	職場の健康づくり事例集	健康経営優良法人に認定された事業所における健康づくりに関する取り組みを紹介します。
	LINE メールマガジン	健康保険制度に関する情報や手続きの豆知識、健康づくりのお役立ち情報をはじめ、制度改正や保険料率変更等の最新情報をいち早くお届けします。協会けんぽ加入者はもちろん、どなたでも無料でご利用いただけます。
	健康保険委員への情報提供	健康保険委員は、従業員(被保険者)と協会けんぽの橋渡し役となり、加入者の皆様の健康増進を推進していただく方です。委員向けの情報提供を年4回行っています。
	オンライン健康講座の開催	「高知家」健康企業宣言をいただいた事業所あてにご案内をお送りします。
健康課題の把握	生活習慣病予防健診	対象年齢の方に、通常の事業者健診に胃がん、大腸がん、婦人科検診などを追加して実施する健診に対し、健診費用の一部を補助しています。
	特定保健指導	健診結果から生活習慣の改善が必要な方に対して、保健師・管理栄養士が振り返りや改善のサポートを実施します。
	事業所(業態別)カルテ	「高知家」健康企業宣言をいただいた事業所に対し、健康課題の把握や健康づくりの取り組みなどにご活用いただけるよう、医療費データや健診結果データから事業所(業態別)のカルテを作成しています。
重 症 化 予 防	未治療者に対する受診勧奨	健診結果(血圧値または血糖値)で要治療と判定されながら、医療機関を受診していない方に訪問・文書・電話で受診勧奨をしています。

問い合わせ先

全国健康保険協会(協会けんぽ)高知支部 TEL 088-820-6010(代表) 平日8:30~17:15

健康経営に関連する組織

健康経営に関連する公的組織は大きく3つあります。
取り組みの状況に応じて、さらなるステップアップを図りましょう。

協会けんぽ高知支部

「高知家」健康企業宣言

「高知家」健康企業宣言事業所とは、右の必須項目や20ページの選択項目について取り組むことを協会けんぽ高知支部へ宣言し、社内外に表明している事業所のことです。宣言内容を実施していないことに対して、罰則や取り消しなどペナルティーはありませんが、社内外へ宣言をした事実によって、自ら行動を起こしやすくする効果が期待でき、会社全体で取り組むきっかけづくりになります。

- 申請期間** 随時
- 認証時期** 受付日付で宣言証を作成し、後日、協会けんぽより交付
- 有効期間** なし（将来的に見直しがある場合はその時期まで）

必須項目

健診受診率 100%

年1回従業員全員が「定期健康診断」を受診します。

特定保健指導の実施

健診結果で対象者となった従業員の特定保健指導（初回面談）の実施率を50%以上とします。

重症化予防

健診結果において再検査などの必要がある従業員に、医療機関への受診を勧奨します。

以下の認証・認定制度を取得するための要件の一つとして、「高知家」健康企業宣言事業所であることが必要となります。

高知県

ワークライフバランス推進企業認証制度 「健康経営」部門

誰もが働きやすく、従業員の方々が働き続けられる職場の環境づくりを目指し、「次世代育成支援」「男性育休推進」「介護支援」「年次有給休暇の取得促進」「女性の活躍推進」「健康経営」に積極的に取り組んでいる企業を県が認証する制度。

- 申請期間** 随時
ワークライフバランス推進アドバイザー（労務士）の申請書及び添付書類のチェック（約10日間）終了後、県が毎月月末締めで受付
- 認証時期** 県の受付月の翌々月1日（原則）
- 有効期間** 認証日から起算して3年

経済産業省

※認定は「日本健康会議」

健康経営優良法人認定制度

特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから社会的な評価を受けることができる環境を整備することを目的に、日本健康会議が認定する顕彰制度です。

- 申請期間** 8月末頃～10月初旬
（大規模法人・中小規模法人部門）
- 認定時期** 2～3月頃
- 有効期間** 約1年
（認定日から翌年の3月末まで）

健康経営優良法人認定事業所 における事例紹介

令和7年3月10日、経済産業省において、「健康経営優良法人2025」の認定法人が発表されました。今回は、大規模法人部門において3,393法人（上位法人には「ホワイト500」）、中小規模法人において19,849法人（上位法人には「ブライト500」「ネクストブライト1000」）が認定されています。高知支部では、大規模法人部門において7法人、中小規模部門において104法人が認定されました（20～21ページ参照）。その中から、12事業所における事例をご紹介します。

事業所一覧

業 種	事 業 所 名	所在地	種 別
パルプ・紙	ニッポン高度紙工業 株式会社	高知市	ホワイト500
福祉	株式会社 幸	高知市	ブライト500
建設業	株式会社 技研施工	高知市	ネクストブライト1000
建設業	株式会社 高知丸高	高知市	ネクストブライト1000
建設業	四国パイプ工業 株式会社	高知市	ネクストブライト1000
製造業	株式会社 ミロクテクノウッド	南国市	ネクストブライト1000
製造業	高知機型工業 株式会社	香南市	ネクストブライト1000
社団・財団法人	公益財団法人高知県総合保健協会	高知市	大規模法人
運輸業	南国運送 有限会社	南国市	中小規模法人
卸売業	北村商事 株式会社	高知市	中小規模法人
情報・通信業	株式会社 高知電子計算センター	高知市	大規模法人
小売業	高知トヨペット 株式会社	高知市	中小規模法人



事例紹介

01

ニッポン高度紙工業 株式会社

- アルミ電解コンデンサ用セパレータ・機能材の製造販売
- 従業員数／484名(連結)
- 勤務形態／生産部門：3交替または2交替制
8:00～16:00/16:00～24:00/24:00～8:00(うち45分休憩)

「健康経営優良法人2025」
認定にあたり

製品を安定供給できる生産体制を整え、社会的責任として事業を継続していくために、「安全・健康はすべてに優先する」という会社方針を掲げています。健康経営優良法人の認定は、これまで実施してきた健康施策について外部の目線を参考にしたいと考えて申請をしたのが始まりです。健康づくりに取り組む上での課題を把握し、他社事例等を知ることで当社の活動に反映させたいという思いから申請を続け、今回も認定をいただいています。



健康学習

高知龍馬マラソン参加者と
給水所ボランティア

こんな取り組みをしています

従業員の高齢化とともに健康診断での有所見が増加傾向にあるため、健康を自分事として捉え、食生活の改善や運動の習慣化を継続できるような施策を心がけています。毎年の健康学習をはじめ、ウォーキングイベント、健康支援アプリの導入による健康診断結果の見える化、メンタルヘルス研修など、全従業員を対象として取り組みをしています。高知龍馬マラソンの参加費を全額会社負担し給水所ボランティアを募っており、多い時ではランナー・ボランティア合わせて約100名が参加しました。また、飲酒習慣のある従業員に週に1本分のノンアルコール飲料を支給し、次の健康診断を目標に継続して休肝日を設ける「休肝チャレンジ」など、様々な取り組みを定期的に行っています。

こんな変化がありました！

個々の従業員の健康意識は着実に高まっていると感じています。当社の「安全・健康はすべてに優先する」という方針は社内に浸透してきており、自身の健康だけでなく、仲間の健康も気遣い、自然と声掛けをする場面が増えました。特に管理職を中心に健康面で「気になる人」を放置せず、「観る」「聴く」「つなぐ」を実践し、健康管理スタッフと連携しながら積極的に関わる組織風土が醸成されています。また、以前は健康管理部門から健康施策への参加を要請していましたが、現在は管理職の声掛けにより、多くの従業員がウォーキングイベントや禁煙チャレンジ等の施策に参加するなど、全社的な健康意識の向上を実感しています。

健康保険委員にインタビュー



他社ではあまり無さそうな独自の取り組みはありますか？



メンタルヘルス推進委員の「こころの安全パトロール」です。

メンタルヘルス推進部会を設けて委員を選出し、研修や「こころの安全パトロール」を行っています。職場環境の変化など、気がかりな人へ声がけを行うことで、メンタル問題を未然に予防し働きやすい環境づくりを目的としています。気になることは部会内で共有し、必要に応じ社内外で連携してサポートを行います。2011年に部会を立ち上げ、現在では委員以外の人も他者を気にかけて声をかける風土ができています。



交替制の勤務形態でも全員で取り組むコツはありますか？



「参加するのが当たり前」という風土ができています。

集合型の健康学習などは工場の休転日を活用して交替勤務者も参加しやすい日程で計画しています。健康学習は2013年から毎年実施しており、全員参加するのが当たり前といった風土づくりができています。アプリを活用したウォーキングイベントなどは、お正月の長期休暇で食べすぎたな…といったときにあわせて行うこともあります。

安全健康課
高橋 京君さん
これが釣りたい！
「ケンサキカ」

事例紹介

02

株式会社 幸

- 介護福祉業 ●従業員数／61名
- 勤務形態／シフト制：基本8:30～17:30

「健康経営優良法人2025」
認定にあたり

人手不足は介護・福祉業界全体の問題です。当社でも職員一人あたりの負担が大きくなり、平均残業時間が80時間を超えた時期もありました。そんな中で代表自身が健康意識を強く持ち始め、様々なことに着手するうちに健康経営の取り組みを知りました。今では4年連続で健康経営優良法人ブライツ500の認定を取得できていますが、取得のために新たな取り組みをしたわけではなく、日々の積み重ねの結果と捉えています。



こんな取り組みをしています

心の健康づくりは仕事のモチベーション向上につながると考え、重点的に取り組んでいます。有給休暇の消化100%、就業時間のインターバル11時間確保、残業時間削減のための業務調整などで休息をしっかり取る一方、進んで残業をする職員には業務改善や他部署のヘルプを任せ、残業が続きすぎないように適宜有給休暇の取得も促しています。また、「MARCO POLO」「エナジャイザー」「エマジェネティックス」などといった適性診断ツールを活用して、個人の特性の見える化をし、診断の結果を職員同士で共有しています。診断結果によって、分析型思考の部下へは「なぜこうするのか？」を説明する、アクセル型とブレーキ型の人員を織り交ぜてバランスよく配置する、特性上苦手な業務をやらなくていいように配置を変える…など、各々の強みを活かして業務を最適化することがストレスの軽減につながり、作業効率も上がります。

こんな変化がありました！

有給消化100%や希望休の取得推進は、職員からも明確に良い反応が返ってきています。また、特性の見える化を行う前は考え方の違いに気付かず言い合いになることも多くありましたが、数値やグラフにすることで業務の向き不向きや意見の食い違いに納得できるようになり、適材適所の配置で自分の苦手なことを他の人がやってくれているのだとお互いに感謝の気持ちを持てるようになってきました。

健康保険委員にインタビュー



取り組みを進める中で苦勞したことはありますか？



管理するための仕組みができるまでは大変です。

職員の有給休暇取得を推進する中で、当初はシフトの組み換えや有給休暇の残日数を手動で管理しており、長時間の作業が必要でした。現在ではExcelで自動化し、毎月5分程度で作業を完了させられるようになっています。新しいことをするときには「どうすればできるのか？」を考え、効率化や人員増、タイミングや工夫の仕方などによって、職員の負担が増えない方法を探りながら取り組んでいます。



取り組みの中でご自身の気持ちに変化はありましたか？



大変でもやってみて、後から良かったと思うことが多いです。

新たな取り組みをする際、「なんで今それをするのかな？」と思いながら着手することもあるのですが、同僚から「職員の心理的安全性を高めたい」と言われ、しんどくても取り組んでいきたいと思うようになりました。今回の認定のように、取り組んできたことが結果として表れてから、やってよかったなと思うことが多いです。何事もすぐに否定せずやってみようと思い始めています。

統括本部長
宮田 詩乃さん
「前向きに！」



事例紹介

03 株式会社 技研施工

- 圧入工法（無振動、無騒音による杭打ちの工法）の施工。同工法の開発及び海外事業。
- 従業員数／147名 ● 勤務形態／8:00～17:00（昼休み12:00～13:00）



「健康経営優良法人2025」認定にあたり

日々変化する社会情勢に適応しながら成長し続けるには、社員一人ひとりが健康で、いきいきと仕事ができる職場作りが欠かせません。加えて、職場の生産性向上と社員のワークインライフ実現とをうまく両立させることも企業にとっては重要であると考えます。GIKENグループでは、「健康経営宣言」と「健康経営理念」を掲げ、社員の健康保持増進とワークインライフ実現に向け、様々な取り組みを行っています。



スタンディングデスクで腰痛対策

こんな取り組みをしています

代表取締役CEOが健康経営責任者となり、健康経営推進責任者の指揮のもと、管理部を中心に健康経営プロジェクトチーム等と連携しながら取り組みを行っています。健康意識向上のための取り組みとして、定期健診後の二次検査費用（オプション項目を含む）を初回会社負担とし就業時間内の受診を推進、産業医の定期的な回診、身体 の健康やメンタルヘルスの相談窓口の設置、ヘルスケア管理システム内での健診結果・産業医コメントの表示などを行っています。また職場環境整備のため、ノー残業デーの設定と毎日始業時のラジオ体操、スタンディングデスクの導入、社内分煙の設備、社内活動の活動支援などにも取り組んでいます。

こんな変化がありました！

二次検査の費用負担を開始して一年経過しましたが、就業時間内に受診できることもあってか受診の報告数が増えてきています。また、これまでは健診結果を紙だけで手渡ししていたところ、法定項目をシステム上で閲覧・蓄積できるようにしたことも、過去と現在の体の変化を容易に把握し、健康診断への意識向上につながると期待しています。健康経営への取り組みは部門横断型のプロジェクトチームでの活動の一環としても行っており、所属部門では管理職に就いていない社員でも自らがチームを引っ張っていく経験ができる、という面でも良い影響が出ているように感じます。

健康保険委員にインタビュー



職場の健康づくりに対してご自身で立てている目標はありますか？



社員が働きやすい職場づくりを常に意識しています！

個人的にデスクや会議室での長時間の座り仕事を窮屈に感じてしまうため、仕事の内容によって色々な働き方ができる職場づくりをしたいと考えています。社内には腰痛対策の昇降デスクや個室ブース、ソファスペースを設置し、気分転換をしながら働ける環境になっており、特にソファスペースには仕切りがないので、他部署の打合せの様子を知ったり、コミュニケーションを取る場にもなっていると感じます。



健康保険委員として今後取り組んでいきたいことはありますか？



技研施工らしい独自性のある取り組みをしたいです。

健康づくりの取り組みはグループ全体で行うことが多いですが、その中でも当社らしさのある取り組みを考えていきたいです。禁煙の推進や健康診断での数値改善に楽しみながら取り組める仕組みづくりなど、まだぼんやりとですが色々な施策を考えています。新たな取り組みを始めてすぐは社内に浸透しづらいこともありますが、徐々に利用者を増やして定着させられるよう、チャレンジしていきたいです。



管理部
片岡 瀬奈さん
愛犬の名前「ボワロ」
（フランス語でネギ）

事例紹介

04 株式会社 高知丸高

- 特殊基礎工事、橋梁・鋼鉄造物や建設機械の設計
- 従業員数／130名
- 勤務形態／本社：8:30～17:30（12:00～13:00昼休み）
現場：8:00～17:00（12:00～13:00昼休み）



「健康経営優良法人2025」認定にあたり

健康づくりには以前から取り組んでいたため、健康経営優良法人の認定制度について知ったタイミングから申請を始めました。さまざまな取り組みに着手した結果、今回ネクストブライト1000の認定を受けるに至りました。会社はひとつの家族と捉えており、社員やその家族、ひいては高知県全体にも広がるような健康づくりを心がけています。



一日の始まりに、心と体をリフレッシュ

こんな取り組みをしています

昨年度より、高知県の健康経営を早期に実現するためフィットネス施設「FIT-EASY 高知店・南国店」を設立しました。一般に開かれたフィットネス施設ではありませんが、社員と1親等の家族は無料で使用でき、休みの日に家族と運動をしてもらうことを目標としております。他にも、昨年からオフィス勤務者は毎朝ラジオ体操を実施、全社から希望者を募り高知龍馬マラソンへ参加、高知家健康パスポートのウォーキングイベントへの参加など運動を主旨とした取り組みを複数行っています。また、メンタルヘルス相談窓口の設置や有給休暇の取得推進、週2日のノー残業デーの設定、屋内分煙などにも取り組みを進めています。

こんな変化がありました！

フィットネス施設の利用を無料にしたことで、特に若年層の社員は積極的に使用する者も増え、仕事と休暇のサイクルの中に運動を組み込む様子が多く見られます。県外の関連施設も使用できるため、遠方の現場に出ているときも活用できるということも良い点の一つです。新たに始めたオフィス勤務者のラジオ体操も、朝の柔軟になって1日身体を動かしやすくなったと実感しています。また、ノー残業デーの設定などにより、帰れる人は早めに帰ろうという雰囲気づくりができていているため、仕事とプライベートのメリハリをつけた働き方ができています。

健康保険委員にインタビュー



フィットネス施設の運営を始めて良かったことはありますか？



色々な設備があり社員や市民の皆様からご好評いただいています。

「高知の人は歩かない」というイメージを払拭したくフィットネス施設の運営に携わっており、社員だけでなく市民の皆様からもご好評いただいている実感があります。運動のための設備だけでなく、勉強ができるラウンジやサウナなど色々な設備を用意しており、仕事終わりと休日に社員も有効活用しています。これを機会にストックに運動を始め、30kg近く体重を落とした社員もいます。



健康づくりに楽しんで取り組むコツはありますか？



イベントごとには全員参加！が基本です。

社内で行うイベントには全員で参加する雰囲気ができており、健康づくりにみんなと和気あいあいと取り組んでいます。健康的に働くために業務外の時間も大切にしており、研修旅行や懇親会も全員で参加しています。日頃からコミュニケーションを取り、言いたいことを言い合える場を設けるようにしています。



総務部
森下 真由美さん
好きな言葉「ケセラセラ」



事例紹介

05

四国パイプ工業 株式会社



- 衛生設備・空調換気工事
- 従業員数／14名
- 勤務形態／8:00～17:00(12:00～13:00昼休み)

「健康経営優良法人2025」
認定にあたり

当社の業務には専門資格を有する社員が不可欠で、社員が体調不良で休むとなると仕事が滞ってしまいます。かけがえのない社員の健康維持は会社にとって当然のことと捉え、以前から職場の健康づくりを行っています。健康経営優良法人の申請にも自然な流れで継続して取り組めており、今回はネクストブライト1000の認定を受けました。

こんな取り組みをしています

健康経営のことを常に意識し、全員が参加できる取り組みを数多く行っています。最近では、インフルエンザの予防接種100%、健康診断のオプション項目受診費用負担、ウォーキングキャンペーンへの参加、線虫がん検査N-NOSE®の受検、腸内フローラ検査、FreeStyleリブレでの持続的な血糖値検査、禁煙促進のため非喫煙者・禁煙継続者への休暇付与、毎日一本青汁の支給など、1年後の成果を目指して日々様々な取り組みを考え実行しています。社内で行う健康づくりの行事へは社員の家族も参加可能にし、みんなで楽しく取り組むことを心がけています。また、経営陣主導での取り組みだけでなく、社員のやりたいことも募るようにしています。

こんな変化がありました！

健康診断で前回の数値よりも良くなることをひとつの目標として設定し、一年間の取り組みの成果を確認するようになったところ、各社員が自主的に行動するようになり、ジュースを控えて水を飲む、野菜の摂取量がふえベジチェック®で高い数値が出るようになるなど様々な変化がありました。特に効果が大きかったのはウォーキングキャンペーンへの参加で、健診結果をみた医師からも「何かやりましたか？」と聞かれるほど目に見える成果を出すことができています。毎年新たな取り組みにチャレンジし続けていることもあり、社員からも日々新たな取り組みのアイデアが挙がってくるようになってきました。

健康保険委員にインタビュー



取り組みの中で大切にしていることはなんですか？



仕事は厳しく、健康づくりは楽しむことです。

本業の部分は決して手を抜かず、成果を出すために厳しく取り組みますが、健康づくりにはメリハリをつけて楽しく取り組むことを大切にしています。社員が休暇を自由に使える環境づくりをするためには業務の調整をする必要がありますが、それによって他の社員に負担がかかることのないよう工夫をするなど、自分自身が健康づくりについて365日考え実行しています。



健康づくりに楽しんで取り組むコツはありますか？



社員が喜ぶ“ごほうび、”をつくることです。

一日に一本青汁を支給していますが、当初は苦手意識から嫌がる社員もいました。『青汁を飲んだらごほうびが欲しい』という声が挙がってきたことから、1本飲んだら1マス進めるすごろくのような仕組みを作り、進行度合に応じてお弁当券や金一封のごほうびを設けたところ、社員同士で競うように飲んでくれるようになりました。今では、長期休暇で青汁を飲めなくなる日の方が不自然になっているようです。



会長
田岡 美加さん
「人生は楽しんだ者勝ち！」



ウォーキングキャンペーン表彰式



朝礼でのラジオ体操

事例紹介

06

株式会社 ミロクテクノウッド

- 輸送用機械器具部品の製造及び販売
- 従業員数／113名
- 勤務形態／交代制8時間勤務(うち65分休憩)

「健康経営優良法人2025」
認定にあたり

「良い会社になりたい」という思いを常に持ち、まずは従業員が働きやすい会社であることを大切にしています。福利厚生を充実させるほか、従業員へは「健康第一」を掲げ、従業員にも家族にも安心してもらえる環境づくりを目指しています。健康経営優良法人の取り組みを年々レベルアップしていった結果、今回はネクストブライト1000の認定を受けるに至りました。

こんな取り組みをしています

従業員の高齢化もあり、2021年から年に1回の体力測定を行っています。毎年行うことで自分自身の変化を知ったり、平均値と比較して運動習慣をつけるモチベーションになっています。「ストロー」や「長座体前屈」など、従業員の年齢層に合わせて無理なく実施できる項目を追加する工夫をしています。また、食事面では野菜を食べる機会を増やしバランスの整った食事を取れるようにするため、お弁当代の補助や「オフィスで野菜」の設置を行っています。その他、健診や人間ドックで有所見となった場合の二次検査の受診フォロー、派遣労働者を含む全社員へのインフルエンザ予防接種費用全額負担などにも取り組んでいます。

こんな変化がありました！

体力測定を行い毎年の身体の変化を知ることで、体力や健康に気を遣う人が増えてきた実感があります。前年と比較して体力が落ちていると、何かしないといけな、と運動に取り組む様子も目にします。食事面では「オフィスで野菜」の設置により野菜ジュースやサラダをいつでも手に取れるようになっているため、通常の食事に野菜を追加する人が増え、特に夜勤でお腹が空いたときのプラス一品として活用されています。また、人事課のフィードバックの後で全社員が実施している「社長への手紙」の中で、「お弁当代の補助ありがたい」という声が挙がってきたこともあり、取り組みが社員に浸透している実感があります。



ストロー



長座体前屈

健康保険委員にインタビュー



体力測定を効果的に
行うための工夫はありますか？



声かけをしながら楽しく取り組み、
結果が見えるようにしています。

体力測定では過去3年分の結果をまとめてフィードバックしており、成果が見えることで次回へのモチベーションに繋がっていると感じます。体力測定の最中にも「長生きしてよ！」など声かけをしながら笑顔で楽しく取り組んでもらえるようにしています。また、終了後には測定中に撮影した写真を大きなパネルに貼り出して、不参加の人にも次は参加したいと思ってもらえるよう工夫をしています。



グループ他社にはない
独自の取り組みはありますか？



禁煙活動などに
積極的に取り組んでいます。

週2回は休憩時間の禁煙推奨、毎月22日と世界禁煙デー(毎年5月31日)を全日禁煙日に設定しています。喫煙者にとってはつらい面もありますが、皆頑張って取り組んでくれています。他にも、前述した体力測定や「オフィスで野菜」の設置なども、当社が独自に企画して取り組んでいます。社長を含め役員方も健康づくりに積極的に動いてくれるので、色々なことにチャレンジしやすい環境です。



総務課
藤原 由美さん
座右の銘
「酒は百薬の長」





07

高知機型工業 株式会社

- 各種産業用模型製造・素形材調達
- 従業員数／26名
- 勤務形態／8:00～17:00(うち1時間休憩)

「健康経営優良法人2025」
認定にあたり

従業員の健康が企業経営の基本だと考え、職場の健康づくりに取り組んでいます。当初は周囲から勧められたこともあり健康経営優良法人の認定を受け、それ以来様々な取り組みを追加しながら引き続き申請をしています。その結果、2023年はブライト500、2025年はネクストブライト1000の認定を受けるに至りました。



ヨガ体操の様子



入口パネル

こんな取り組みをしています

専門家による健康セミナーを年間6回実施、屋内禁煙の取り組みや禁煙達成者への報奨金支給、電解水素水サーバーの設置や顆粒状の玄米酵素の設置等食事面でのサポート、年1回以上のハラスメント講座、メンタルヘルスの相談窓口設置、高知龍馬マラソンの参加費用負担など、継続して取り組んでいます。新たな取り組みとしては、健診結果の見方セミナーや社内への卓球台の設置、外部インストラクターによるヨガ体操などがあります。会社全体で健康経営への共通意識を持てるように、セミナーや講座へは全員参加で取り組むようにしています。

こんな変化がありました！

新たな取り組みを追加しながら健康づくりを行っていることもあり、ポジティブな雰囲気に取り組めています。中でも、健診結果の見方セミナーの効果もあってか、健診結果を見て社員が自ら改善に取り組むようになり、習慣や行動が変わる様子を目にすることが増えています。今では社員主導でダイエット部が結成されるなど、社員同士で取り組みの輪が広がってきています。また、禁煙への取り組みは目に見える効果が出ており、新入社員も禁煙に成功するなど喫煙者は現在1名のみになっています。新たに設置した卓球台も休み時間に活用されており、運動をしながら社員同士がコミュニケーションを取る良い場になっていると感じます。

健康保険委員にインタビュー



取り組みを社内に周知するための工夫はありますか？



全体への共有に加えていつでも見られる工夫をしています。

取り組みを行う際には、全体の朝礼で説明をするほか、事務所の入口に設置したモニターで大きく表示して通りかかる社員がいつでも見られるようにしています。また、健康診断後には個別に声をかけて二次検査等の受診を促し、年に3回の個人面談でも受診の状況を聞き取りして、未受診であれば受診を勧めるようにしています。



社員のやる気を引き出すテクニックはありますか？



みんなで楽しみながら取り組める後押しをすることです。

会社主導でのセミナー等は全員参加で明るい雰囲気に取り組めています。先日開催したヨガ体操では、「終わったあとは身体がポカポカしてよかった!」と楽しんで参加してくれた社員も多かったです。社員同士でも健康意識を広げる輪ができており、私自身ダイエット部に参加して運動や食生活の改善にみんなで取り組んでいます。チャレンジをする人には後押しをする環境ができていると感じます。



総務経理
管理グループ
坂本 直美さん
「人生楽しく!」

08

公益財団法人 高知県総合保健協会

- 健康診断及び検査
- 従業員数／185名
- 勤務形態／8:30～17:00(12:00～13:00 昼休み)

「健康経営優良法人2025」
認定にあたり

健康診断を通じて各事業所から相談を受ける中で「職場の健康づくり」へのニーズの高まりを実感しています。県民の健康増進を進める立場にある私達が率先して健康経営に取り組み、他事業所へも取り組みを広げることで、高知県の健康意識がより高まっていくと考え、認定取得に取り組みました。

こんな取り組みをしています

協会けんぽから届く「事業所カルテ」で職員の健康課題を分析したところ、運動習慣が高知支部の平均に比べ低いことがわかりました。そこで、職員の運動のきっかけをつくりそこから習慣化していけるように、週一回、昼休憩後にラジオ体操を行っています。ラジオ体操ではスタンプカードを導入し、職員が楽しんで参加してもらえるように工夫しています。また、運動の機会を増やしてもらうために「元気アップ教室」を開催しました。これは健康に関する講義と運動の組み合わせで、講義では「身体活動について：座りっぱなしを防ぎましょう」「食習慣について：カフェインの摂りすぎにはご注意ください」の2項目で当協会の保健師・栄養士が講師になり実施しました。運動は、仕事で中やすきま時間にできる運動を中心に外部の健康運動指導士が行いました。他にも、全職員へ人間ドックと各種がん検診の受診を勧め、それぞれ高い受診率を維持しています。精密検査受診対象者には細かな声がけを行うほか、インフルエンザ予防接種の機会も提供しています。

こんな変化がありました！

ラジオ体操や運動指導はコミュニケーションの場として職員の参加も多く好評で、楽しく運動できることで全体として雰囲気も明るくなったように思います。ラジオ体操では参加賞として健康飲料をプレゼントしていて、それも喜ばれています。運動習慣は「週2回30分以上の運動」を指標としていますが、プライベートでも歩くようになったという声を聞き、成果が出ていると感じます。



昼休憩後のラジオ体操



スタンプカード

健康保険委員にインタビュー



上記以外で健康づくりにおいて取り組んでいることはありますか？



休養をしっかりと取れる環境づくりをしています。

身体の健康づくりについては業務の一環として常に取り組んでいます。しっかりと休養を取ることが大事だと考えています。法定外休暇として5日間の夏休みを取得できますが、職員同士で協力しながら7月から9月の間に休暇を取れるように調整しています。また、ノー残業デーを設定して、仕事と休養のバランスに取り組んでいます。



他事業所へ健康づくりを広めるための取り組みはありますか？



「健康セミナー」を開催しています。

事業所の健康づくりを応援するために「健康セミナー」を開催しています。がん専門医によるがんの講演のほか、「元気アップ教室」を受講いただくことも可能です。事業所様の健康課題に応じた出前型のセミナーですので、まずはご相談ください。



総務部
宮島 英樹さん
「週2回バスケット
ボールをしています」





事例紹介

09 南国運送 有限会社

- 一般貨物自動車運送業 ● 従業員数／20名
- 勤務形態／事務所：8：00～17：00（12：00～13：00昼休み）



「健康経営優良法人2025」 認定にあたり

過去に従業員が複数名同時にインフルエンザにかかった時期があり、ドライバーの健康あってこそこの事業であることを改めて実感したことが、健康づくりの取り組みを進めたいと考えるきっかけとなりました。健康診断の受診率100%やインフルエンザの予防接種などの取り組みから始め、一昨年に健康経営優良法人 2023 の認定を受けて以来、継続して健康づくりの取り組みを行っています。

こんな取り組みをしています

ドライバーが元気に働けることが何より大切なため、年2回の健康診断を100%受診、有給休暇の取得率を高く維持し、時間外労働の削減・休息時間の確保のため、5年前からは夜間の運行業務を取りやめました。熱中症が気になる時季には、荷下ろし等の作業時間を制限し、1時間に1回は必ず休憩を取るよう促しています。また、ドライバーは食生活が偏り野菜不足になりがちのため、食事代の補助に加えて、食事のとり方や栄養バランスに関する情報周知もしています。社内には運動器具やゴルフの素振りスペース、血圧計の設置など、乗務の合間に息抜きをしながら運動と健康チェックができるスペースも設けています。

こんな変化がありました！

以前までは職業柄労働時間が長く、昼夜逆転の生活リズムで睡眠不足になる場合もありましたが、夜間の運行を取りやめて休息時間を確保できるようになり、「体が楽になった」「夜寝られるようになった」という声があがってきていることが一番の変化です。当初は夜間の運行を取りやめることに対して顧客からも従業員からも理解が得られないこともありましたが、今ではすっかり浸透してきました。車中泊になることも多い仕事ですが、ドライバーの家族にとっても、遠方においても夜間はしっかり休息を取っている、ということで事故の防止にもなり安心してもらえています。

健康保険委員にインタビュー



取り組みを社内に周知するための工夫はありますか？



毎日のコミュニケーションに組み込んでいます。

従業員が全国各地に向かうため、毎日のコミュニケーションはメッセージや電話で行うことが多いです。業務連絡に加えて、取り組み内容を周知するためにPDFの共有などを行っています。社内のクラウドサービスにもアップロードして、時間と場所を問わず見られるようにしています。日々のやり取りの中では、声のハリや健康状態に変化がないかの確認もこまめに行うようにしています。



今後新たに組み込んでいきたいことはありますか？



遠方でもオンライン診断を受けられるようにしたいです！

ドライバーが遠方にいるときに体調不良になると対応が困難です。現在は各車内に薬箱を置いて眠るのにくい薬を常備していますが、スペースを取り不評なため、24時間オンラインで医師の診断を受けられるサービスの契約を予定しています。病院に行かなくても処方箋が受け取れ、提携している薬局で処方してもらえるので、現地での体調不良にも柔軟に対応できるようになることを期待しています。



取締役
磯木 亜紀子さん
好きなスポーツ
「ゴルフ」

事例紹介

10 北村商事 株式会社

- 建設資材・鉄鋼材の卸売業等 ● 従業員数／129名
- 勤務形態／8：30～17：30（12：00～13：00昼休み）
8：00～17：00（12：00～13：00昼休み）（一部）



「健康経営優良法人2025」 認定にあたり

当社では社員を「人財」と捉え、企業価値を高め成長していくためにも従業員を何より大切にする必要があると考えています。社員の健康を第一に考えるため、経営陣から率先して健康づくりに取り組み、社内全体に健康づくりを広げられるよう取り組みを進めています。取り組みの一環として健康経営優良法人の申請を継続して行っており、今回の認定に至りました。

こんな取り組みをしています

社員の高齢化もあり、生活習慣病の対策に力を入れています。今年から健康診断のオプション項目の受診希望をヒアリングし、希望者には全額会社負担を始めました。健康診断を受けたあとのフォローとしては、保健指導対象者全員が指導を受けられるよう工夫をしています。要精密検査となった社員へは受診を促し、結果の報告含め最後までフォローする体制を取っています。また、今年度から働き方改革の一環として完全週休二日制を導入しました。その他にも、禁煙推進や工場勤務者の熱中症対策、年1回のストレスチェックとヒアリングなどにも取り組んでいます。

こんな変化がありました！

健康診断を受診するだけで終わりではなく、結果に対してアフターフォローをしっかりとすることで、健康づくりへの動機づけとなり、意識を高めることにつながっている実感があります。また、3年程度継続している禁煙推進では、事務所と社有車内を完全禁煙とし、保健師からの指導や外部講師による講習を行っています。禁煙について考えることが増え禁煙の機会を持てたという社員も多く、喫煙者は当初の半数以下に減っています。現在は運動を推進する取り組みにあまり着手できていないため、今後取り組んでいきたいと考えています。



禁煙講習会の様子

健康保険委員にインタビュー



週休二日制にしてどのような変化がありましたか？



メリハリをつけて働けるようになりました。

ワークライフバランスを整え、休みが多くなった分余暇を楽しんでもらいたいという気持ちもあり週休二日制を導入しました。業務量がこれまでよりも少なくなるわけではないので、これまでの業務をしっかりと遂行するために、職場単位でも個人単位でも仕事の効率を上げて働けるようになってきています。働くときと休むときを切り替え、メリハリをつけて働く雰囲気づくりができています。



社員のやる気を引き出すテクニックはありますか？



経営陣が率先して健康づくりに取り組んでいます。

健康づくりへの取り組みは社長の強い想いからスタートしており、社長含む経営陣が率先して行動を起こしています。特に禁煙をはじめとした生活習慣病対策には経営陣主導で取り組んでおり、その姿を見て社員も積極的に健康づくりに取り組む風土ができています。



総務部
横田 圭さん
「週2～3回ジムに行きます」



事例紹介

11

株式会社 高知電子計算センター

- 情報サービス業（システム開発、運用、保守業務等）
- 従業員数／202名 ● 勤務形態／8:30～17:20（うち60分休憩）

「健康経営優良法人2025」
認定にあたり

当初は法定項目である健康診断やストレスチェックを実施する程度で、健康状態は改善されず対策が急務でした。7年半前に衛生管理担当者が「健康経営にチャレンジしたい!」と社長に直談判し、職場の健康づくりを始めました。当認定について協会けんぽより情報を受けて以来、社員が心身ともに健康で働き続けられる事業所を目指して全社で取り組みをし、現在まで7年連続で健康経営優良法人に認定されています。



「ありがとうの木」



肩こり腰痛対策セミナーの様子



「集中ワーク」「カエル宣言」の表示カード

こんな取り組みをしています

産業スタッフや衛生管理者、心理カウンセラーによるセルフケア・ラインケアを行い、産業医による健診や面談、保健師による保健指導で職業病の予防改善を行うほか、先輩社員による新入社員・若年層へのフォロー面談を実施しています。また、疾病を抱える社員が治療と仕事を両立できるよう支援制度を設け、相談に乗り適切なアドバイスを行っています。「健康管理室」では血圧計・体脂肪計等を設置して自由に使用できるようにするほか、AEDも設置し操作方法や応急手当の講習を定期的開催しています。独自の取り組みである「健康チャレンジ活動」では、手作りの「健康免許証」を交付して工夫しながら個人の健康目標を設定しています。他にも新たな取り組みとして、社員同士感謝を伝えたい内容をリング型の付箋に書き、壁に貼った「ありがとうの木」に実をつけ満開を目指すことで、同僚の良い面に気づき働きやすい職場環境につなげるきっかけづくりをしています。

こんな変化がありました!

様々な取り組みを通じて、社員の情報交換や意識の向上、自主努力、取り組みの定着や目標達成へのモチベーション維持・強化につながっています。また、全執務室にABWコーナーを設置し、新たな生活様式に適應した職場環境を整備しており、社員間のコミュニケーションの場として活用できています。「健康チャレンジ活動」では社員自らが健康目標を設定し、達成に向け意欲的に取り組んでいます。

健康保険委員にインタビュー



他にも独自の取り組みはありますか?



職場環境の整備やメリハリワークに取り組んでいます。

職場環境整備として、朝のラジオ体操や午後3時にはリラックス曲を流しています。さらに、安全衛生委員会と働き方改革検討会を定期的に同時開催しており、各自が申告する「集中タイム」の掲示、退社時刻を掲示する「カエル宣言」などを活用してメリハリワークに取り組んでいます。他にも水曜日の定時退社推進や禁煙タイムの設定など、ご紹介しきれないほど色々なことに取り組んでいます!



新たな取り組みを始める際はどのように計画していますか?



担当者主導で翌年の計画を立て、社員の意見も取り入れます。

毎年12月頃から翌年度の取り組み内容を計画し、年度末には年間の結果報告と翌年の計画の周知を行っています。新たな取り組みを基本的に私が立案することが多いのですが、社員一人ひとりが自ら考えて健康づくりに取り組み、会社がそれをサポートする風土ができています。社員から取り組み内容の提案があがってくることもあり、その際は積極的に取り入れるようにしています。



総務部
松岡 文朱さん
「健康で快適な職場づくりの実現を目指しています!」

事例紹介

12

高知トヨペット 株式会社

- 自動車販売および整備 ● 従業員数／134名
- 勤務形態／9:00～17:30(12:00～13:00昼休み)

「健康経営優良法人2025」
認定にあたり

当社にとって社員は大切な財産です。一人ひとりが健康に気を遣うことで、体だけでなく心の健康にもつながり、日々の幸せを感じながら前向きに仕事に取り組むことができるようになって考えています。社員の体と心に余裕が出てくると、会社の雰囲気も良くなります。健康診断をしっかり受け、未然に防げる病気等に少しでも早く対応する助けをしたいと思い日々健康経営に取り組んでいます。



元気にいきいき働いています

こんな取り組みをしています

健康診断の受診率は100%を維持し、二次検査が必要と診断された場合には、精密検査の受診を促し結果を会社に報告してもらうようにしています。結果になにも異常がなかったとしても、まずは検査を受けてみることを勧めるために、チラシの配布をし、迷っている人にも背中をひと押しできるような声かけを心がけています。また、健診後の保健指導対象者は就業時間内に指導を受けられるようにしています。その他にも、各店舗で朝礼時にラジオ体操の実施、高知家健康パスポートのイベント参加、自動販売機の飲料へのカロリー表示、有給休暇の取得推進などに取り組んでいます。

こんな変化がありました!

時間がないから、忙しいから、といった理由で健康診断や二次検査に積極的でなかった従業員にも、予防の大切さや受診のメリットを具体的に伝えていくことで、前向きに捉えてもらえるようになっていました。実際にポリープが見つかった従業員もいましたが、早期のうちに発見し治療に取り組むことができました。従業員同士で体調を気にかけて声かけをすることで、会話が生まれ互いに知ることができるようになったと感じています。体質の影響から血液がドロドロでいつも健診結果が悪くて…と言う従業員にも、日常生活の中でできることから改善の提案をするなどして無理なく健康づくりに取り組める環境になってきています。

健康保険委員にインタビュー



保健指導の実施率を高めるために工夫していることはありますか?



「受けるのが当たり前」という雰囲気づくりをしています。

保健指導の対象になっても、忙しくて受けられないという人や、何度も同じ項目で指導対象になるものの問題になっていないので受けなくてもいいと考える人もいます。任意と考えると億劫になる時もあるので、就業時間内に実施し、「いつ受けますか?」と聞くようにしています。こちら主導で日程の調整をすることで、受けるのが当たり前という雰囲気を作れているように思います。



二次検査の受診を勧める際の工夫はありますか?



自分自身の経験を伝え、チラシを手渡ししています。

過去に自分自身が重い病気を患った経験もあり、検診を受けた結果何もなく健康でいられることが一番の幸せであると身をもって感じています。当時の体験談が掲載されたチラシがあるため、二次検査の対象者などへは検診の大切さを受け止めてもらうためにもチラシを手渡すようにしています。過去の経験も踏まえ、病気を初期に見つけることで健康を取り戻せる、ということを伝えるようにしています。



総務室
津野 智恵さん
推しチーム
「高知家ガールズ」



健康経営優良法人2025 認定法人一覧

健康経営優良法人認定制度を活用しませんか？

健康経営優良法人認定制度とは、経済産業省が主体となり、地域や職場の健康課題に即した取り組みや健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人として、外部へ「見える化」することは社会的な評価にもつながります。申請方法など、詳しくは経済産業省のホームページをご参照ください。

経済産業省 健康経営優良法人

検索

『健康経営優良法人2025』
認定おめでとうございます！

●健康経営優良法人2025(大規模法人部門(ホワイト500))認定法人

認定法人名	市町村	業 種
ニッポン高度紙工業株式会社	高知市	パルプ・紙

●健康経営優良法人2025(中小規模法人部門(ブライト500))認定法人

認定法人名	市町村	業 種
株式会社幸	高知市	福祉

●健康経営優良法人2025(中小規模法人部門(ネクストブライト1000))認定法人

認定法人名	市町村	業 種
株式会社技研施工	高知市	建設業
株式会社高知丸高	高知市	建設業
四国パイプ工業株式会社	高知市	建設業
株式会社ミロクテクノウッド	南国市	製造業
高知機型工業株式会社	香南市	製造業

●健康経営優良法人2025(大規模法人部門)(※ホワイト500を除く)認定法人

認定法人名	市町村	業 種
株式会社技研製作所	高知市	機械
公益財団法人高知県総合保健協会	高知市	社団・財団法人、商工会議所・商工会
株式会社高知電子計算センター	高知市	情報・通信業
株式会社第一コンサルタンツ	高知市	サービス業
トヨタカローラ高知株式会社	高知市	小売業
澁谷食品株式会社	日高村	食料品

●健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)(※ブライト500、ネクストブライト1000を除く)認定法人

認定法人名	市町村	業 種
有限会社アール・ティ・エス	高知市	運輸業
株式会社ICU	高知市	専門・技術サービス業
株式会社アイジス	高知市	保険業
株式会社曉工務店	高知市	建設業
税理士法人アクティーフ	高知市	専門・技術サービス業
株式会社アルゴ	高知市	小売業
アルフレッサ篠原化学株式会社	高知市	卸売業
入交グループ本社株式会社	高知市	サービス業(他に分類されないもの)
株式会社インフラマネジメント	高知市	専門・技術サービス業
株式会社ウィズ・ソリューション	高知市	保険業
株式会社オーク	高知市	保険業
株式会社大藤	高知市	建設業
株式会社岡村文具	高知市	小売業
尾崎建設株式会社	高知市	建設業
兼松エンジニアリング株式会社	高知市	製造業
北村商事株式会社	高知市	卸売業
株式会社ケアマックスコーポレーション	高知市	卸売業
株式会社ケーテック	高知市	建設業
株式会社建商	高知市	建設業
株式会社工栄	高知市	専門・技術サービス業
株式会社高知システムズ	高知市	情報通信業
株式会社高知自動車協会	高知市	学習支援業
高知トヨタ自動車株式会社	高知市	小売業
高知トヨペット株式会社	高知市	小売業
高陽開発株式会社	高知市	建設業
三恵株式会社	高知市	製造業
三誠産業株式会社	高知市	建設業
株式会社JSP	高知市	サービス業(他に分類されないもの)
ジェイエムシー株式会社	高知市	サービス業(他に分類されないもの)
四国運輸株式会社	高知市	運輸業
四国鉱発株式会社	高知市	鉱業
株式会社四国パイプクリーナー	高知市	建設業
株式会社島産業	高知市	卸売業
株式会社正美堂	高知市	小売業
株式会社スリーキューブ	高知市	卸売業
株式会社セキュリティファイブ	高知市	サービス業(他に分類されないもの)
相互物流株式会社	高知市	運輸業
株式会社太陽	高知市	製造業
チカミルテック株式会社	高知市	卸売業
株式会社津島工業	高知市	建設業
株式会社T-ONE	高知市	保険業
電子工業株式会社	高知市	建設業
株式会社東和設備	高知市	建設業
日興電設株式会社	高知市	電気・ガス・熱供給・水道業
有限会社日鉄工業	高知市	製造業
株式会社ハート	高知市	製造業
株式会社はりまや住宅	高知市	建設業
株式会社ヒワサキ	高知市	卸売業
株式会社ファーストエステート	高知市	不動産業
株式会社ファースト・コラボレーション	高知市	不動産業
株式会社ファーストホールディングス	高知市	不動産業

認定法人名	市町村	業 種
不二電気工芸株式会社	高知市	卸売業
宮地自動車工業株式会社	高知市	サービス業(他に分類されないもの)
宮地電機株式会社	高知市	卸売業
安岡金属株式会社	高知市	その他
山下電機株式会社	高知市	建設業
株式会社山善工務店	高知市	建設業
株式会社ユーエスケー	高知市	サービス業(他に分類されないもの)
株式会社有恒社	高知市	保険業
陽和産業株式会社	高知市	卸売業
株式会社よどや	高知市	小売業
株式会社レボテック・クリーン	高知市	建設業
ワールドビジネスシステム株式会社	高知市	情報通信業
株式会社安芸自動車学校	安芸市	サービス業(他に分類されないもの)
井上石灰工業株式会社	南国市	製造業
株式会社栄光工業	南国市	製造業
株式会社垣内	南国市	製造業
四国スッピル工業有限会社	南国市	製造業
ガイド・タケナカベンディング株式会社	南国市	小売業
株式会社土佐マシン	南国市	卸売業
南国運送有限会社	南国市	運輸業
株式会社フタガミ	南国市	小売業
株式会社ミロク工芸	南国市	製造業
株式会社ミロク製作所	南国市	製造業
株式会社サンプラザ	土佐市	小売業
株式会社土佐電子	土佐市	製造業
株式会社浜田テクニカルサービス	土佐市	建設業
廣瀬製紙株式会社	土佐市	製造業
有限会社オーシャン・クルー	須崎市	サービス業(他に分類されないもの)
豚塚建設株式会社	四万十市	建設業
サイバラ建設株式会社	四万十市	建設業
土佐電子工業株式会社	四万十市	製造業
株式会社ピース	四万十市	保険業
福原建設株式会社	四万十市	建設業
松倉建設工業株式会社	四万十市	建設業
有限会社武政建設	香美市	建設業
湯浅建設株式会社	馬路村	建設業
大豊林業株式会社	大豊町	林業
株式会社とされいほく	大豊町	林業
有限会社キシモト通信サービス	いの町	小売業
株式会社高知ニードрайバー学院	いの町	サービス業(他に分類されないもの)
一般財団法人しあわせづくり佐川	佐川町	社団法人、財団法人、商工会議所・商工会
株式会社生田組	四万十町	建設業
有限会社四万十みはら菜園	三原村	農業
株式会社ベストグローウ	三原村	農業
株式会社ALCON	黒潮町	専門・技術サービス業
有限会社じいんず工房大方	黒潮町	製造業

※経済産業省の認定順(R7.3.10発表)に記載

「高知家」健康企業宣言選択項目一覧

事業所の健康づくりにおいて、3つの必須項目とこれから取り組みたい項目を以下の①～⑳の中から1つ以上選んで、取り組んでいただきます。無理をして取り組むのではなく、できることから、できる範囲で始めていただくのがポイントです！



身体活動・運動

- ① 職場でラジオ体操やストレッチを実施する
- ② 1日8,000歩以上歩くことや、積極的な階段利用を推奨する
- ③ 徒歩通勤や自転車通勤を推奨する
- ④ 職場で「高知家健康パスポート」のウォーキングイベントに参加する
- ⑤ 社内レクリエーションを企画し、運動機会を設ける
- ⑥ 職場内に運動器具やジムを設置する
- ⑦ 運動用品の購入費用やスポーツジムの利用料金を補助する
- ⑧ 協会けんぽ高知支部の「オフィスdeエクササイズ」を実施する



食生活・栄養

- ⑨ 仕出し弁当や社員食堂のメニューを、ヘルシーなものにする
- ⑩ 自動販売機の飲料に、特定保健用食品を導入する
- ⑪ 食事のとり方や栄養バランスなどをパンフレットやポスター等で従業員に周知する



心の健康・休養

- ⑫ メンタルヘルスについて、相談窓口を設置する
- ⑬ 時間外労働時間の削減に向け、具体的な数値目標を設定し取り組みを行う
- ⑭ 年次有給休暇の取得促進に向け、具体的な数値目標を設定し取り組みを行う
- ⑮ ノー残業デーを設定し、実践する



たばこ・お酒

- ⑯ 勤務時間中の喫煙制限等、職場内ルールを決める
- ⑰ 禁煙外来の受診勧奨や治療費の補助を行う
- ⑱ 禁煙達成者や非喫煙者に対し、インセンティブを付与する
- ⑲ たばこの害や禁煙の効果について周知する
- ⑳ 適正な飲酒量や休肝日の設定等、上手なお酒の飲み方について周知する

FAX 088-820-6023

協会けんぽ高知支部宛にFAX送信ください

『高知家』健康企業宣言書

取り組み必須！

健診受診率100%	年1回従業員全員が「定期健康診断」を受診します。 ※35歳以上の従業員に生活習慣病予防健診（定期健康診断+がん検診）を推奨します。 ※事業者健診を受診した場合は40歳以上の健診結果を協会けんぽに提供します。
特定保健指導の実施	健診結果で対象者となった従業員の 特定保健指導（初回面談）の実施率を50%以上とします。
重症化予防	健診結果において再検査などの必要がある従業員に、医療機関への受診を勧奨します。

これから取り組みたい項目を **前ページの選択**

項目の中から1つ以上 選んで、番号をご記入ください

以下の太枠内をご記入ください

取り組み 選択項目	（記入例：①、③、⑨、⑮、⑲）		
健康保険記号		資格情報のお知らせ 記号 12345678 番号1234 枝番00 氏名 株式会社 太郎 生年月日 平成3年10月1日 資格取得年月日 令和6年12月2日 保険者番号 01390012 保険者名称 全国健康保険協会 高知支部	
事業所名			
所在地・電話番号	〒 TEL		
健康づくりのご担当者 （健康保険委員として 登録させていただきます。）	※すでに「健康保険委員」ご登録済みの場合は、 右の登録済欄に☑を入れてください。	登録済 ☐	メールマガジン のご登録を お願いします。 
宣言日	令和 年 月 日		

【健康保険委員】とは、事業所と協会けんぽを結ぶパイプ役として、従業員の方への周知広報や手続き等に関する相談対応のほか、健診をはじめとした健康保険事業の推進などにご協力いただく方です。事業所に1名以上、被保険者のご登録をお願いしています。会費はかかりません。なお、日本年金機構の「年金委員」とは異なります。



全国健康保険協会 高知支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

